KUNCHAB MAGAZINE

Kwartaalblad over boeddhisme

foto: Donald Woodrow

Programma augustus 2007-januari 2008

nr. 3 - 2007

INHOUD



I. INLEIDING

U hebt nummer drie van Kunchab 2007 in handen. Een kort nummer met de programma's tot januari 2008. Ondertussen gebeurt er wel heel wat in de verschillende centra.

Toen de Boeddha besloot om onderricht te geven en vooral na het moment van zijn heengaan was de vraag hoe alles kon worden gecontinueerd. Leerlingen, wijzen en andere beoefenaars werden bijeen geroepen om te kijken hoe inzichten en wijsheden konden worden overgedragen. Niet alleen hoe maar ook aan wie? En vanuit welke visie dit zou moeten gebeuren? Visie en strategie zijn belangrijk. Het aanbrengen van structuren, het organiseren en implementeren van een beleid met de daarbij behorende initiatieven is een logisch gevolg van dergelijke bekommernissen vooral een respect voor wat men "human resources" noemt.

Het managen van groei

Het Boeddhistisch Instituut is volop in de groei. Het managen van groei is niet altijd gemakkelijk. Externe omgevingsfactoren zijn niet altijd te voorzien en interne factoren moeten goed in beeld worden gebracht. De gunstige evolutie in onze centra is evenwel voor iedereen wel duidelijk en het feit dat we met grote sprongen vooruitgaan.
Dit vraagt om een continue proactieve en positieve opstelling in de organisatie, een goede voorbereiding en begeleiding van ieders werkzaamheden en een open samenwerking tussen de spirituele leiding en het dagelijks beheer. Het is fijn dat het instituut wordt ondersteund door vaste medewerkers en een toenemend aantal vrijwilligers.
Over al deze zaken wordt nagedacht binnen de beleidsstructuren van de vier centra. Het congres dat we in november in Brussel organiseren is ook ontstaan vanuit deze ervaring en bezorgdheid.

Oproep tot samenwerking

Wij zouden alle lezers van ons magazine en bezoekers van de centra willen vragen op een actieve manier deel te nemen aan het positieve elan zodanig dat we allen samen de centra stevigheid geven en de continuïteit kunnen verzekeren van alle diensten die we nu al sinds drie decennia bieden. Daar zijn geen grootscheepse campagnes voor nodig. Zoals Thich Nhat Hanh zegt: "*Bewust van het lijden gecreëerd door het hechten aan opinies en verkeerde waarnemingen, blijven we kleingeestig en zijn we gebonden aan onze overtuigingen. (...) Bewust dat het gebrek aan communicatie steeds afscheiding en lijden brengt, moeten we onszelf trainen in de praktijk van mededogend luisteren en liefdevol spreken.*"

Als iedereen op een constructieve manier praat, denkt en handelt, zijn we al heel ver. Als iedereen zorgt voor de netheid van de gebouwen, de rust in het retraitecentrum en bijvoorbeeld niet na 19 uur toekomt in Huy, worden al veel zorgen vermeden. Deze kleine zorgzame reactie van eenieder kan al bijdragen tot het welslagen van het geheel. Begrip en soepelheid t.o.v. de mensen die ten dienste staan van de bezoekers is ook welkom.

Oud en nieuw

Het instituut hecht groot belang aan kwaliteitszorg, open communicatie en niet-autoritair management. Aldus worden de onderrichtingen van de Boeddha verbonden met gezonde beheerstechnieken. Zo heeft zich een dharma ontwikkeld die tegelijk aangepast is aan een moderne pedagogie en aan de noden van de hedendaagse mens, en toch gekoppeld blijft aan de traditionele waarden, de rijkdom en de zegeningen die voortvloeien uit een ononderbroken traditie.

Dank aan allen die het bezoek en verblijf voor de gebruikers van onze centra aangenaam, plezierig, boeiend en comfortabel maken. Welkom aan al wie eens een kijkje wil komen nemen of een korte of lange retraite maken. Onze erkentelijkheid gaat vooral uit naar de lama's die ons al zovele jaren begeleiden.

Volgend jaar voorzien we de volgende verjaardagen: 25 jaar Yeunten Ling, 15 jaar in Schoten, 30 jaar sedert de stichting in Antwerpen, 15 jaar in Brussel en 3 jaar in Cadzand.

Wat is er in al die jaren gebeurd?

Sommigen zullen zeggen: er werd een groot patrimonium opgebouwd. Dat is juist. Anderen menen: Neen, er worden vooral duizenden en duizenden mensen geholpen in de vier centra. Ook juist. Nog anderen zullen stellen dat hier een belangrijke bijdrage werd geleverd aan de naam en de faam die het boeddhisme geniet in dit land. En ook dat is correct. In vele sectoren hebben zich al die jaren activiteiten ontwikkeld: studie en praktijken van het boeddhisme, intermonastieke dialoog, samenspraak met economie, met de wetenschap (denk maar aan onze website boeddhisme-wetenschap en aan de voordrachten over het verband tussen boeddhisme en wetenschap op 17 en 18 november in Schoten en Brussel), de palliatieve zorg en zo verder.

Vooruitzien

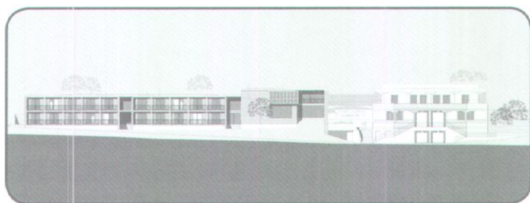
Dit alles werd ook gerealiseerd dank zij talrijke vrijwilligers in de vier centra. Zelfs indien we, gezien het vele werk dat ons wacht, wensen te evolueren in de richting van een semi-professionalisme, toch is en blijft hun bijdrage uiterst kostbaar.
Ondertussen hebben we enkele initiatieven in het leven geroepen om continuïteit te garanderen naar de toekomst.
Zo gebeuren er op regelmatige tijdstippen *bijeenkomsten van de vrijwilligers, evenals van de besturen* trouwens, en dit in elk centrum.
Er werd een *Reflection Group* gecreëerd die zich bezighoudt met de financiering van de tempel en de installatie van *een financiële commissie* die van dichtbij alle bewegingen van gelden opvolgt.
En tenslotte werd recentelijk een *Steering Committee* in het leven geroepen, bestaande uit de drie Lama's, de directeurs van elk centrum en enkele gekwalificeerde raadgevers. Het Comité zal zich buigen over de coördinatie tussen onze vier centra. Deze coördinatie zal de synergie binnen de hele mandala bevorderen.

We wensen U allen te bedanken voor de steun en de aanmoedigingen die U ons overmaakte gedurende al die tijd en hopen vooral dat de Lama's nog lange jaren tussen ons mogen vertoeven. Op die manier zullen we een mooie bijdrage kunnen blijven leveren aan een gelukkige, vredevolle, meedogende en verdraagzame samenleving.

II . DE ACTUALITEIT

- ***Inlichtingen over de financies i.v.m. het tempelproject***

We willen u hierbij een kort overzicht geven van de financiële toekomst in verband met het bouwproject dat nu in een afwerkingfase komt.



Het bouwproject betreft een totaal bedrag van 4.900.000 euro (exclusief de inrichting van de tempel, keuken, eetzaal, appartement van Zijne Heiligheid en aanpassingen aan tuin, parking en wegen).

Vanaf 1991 tot op heden, in donaties, gaande van 1 euro tot 150.000 euro, heeft het centrum 1,4 miljoen euro ontvangen aan giften van in totaal 1962 donateurs en daarenboven 450.000 euro aan renteloze leningen van vrienden. Ook ontvingen we 650.000 euro voor de nieuwe studio's. Dat betekent dat we uit eigen middelen bijna 50 % van de bouwsom hebben opgebracht!
De bank heeft ons leningen toegestaan voor een totaal bedrag van 2,7 miljoen euro.
Waar staan we nu met elkaar voor?
Vanaf 2008 moeten we **jaarlijks** een bedrag afdragen van 230.000 euro voor rente en aflossingen. Het instituut heeft samen met de centra van Schoten, Brussel en Cadzand een sluitend plan opgesteld om aan de financiële verplichtingen te voldoen. Daarin is ook toekomstige steun van de leden en bezoekers ingecalculeerd en een lichte prijsverhoging van de diensten, die vanaf 2008 zal worden ingevoerd.

Onze grootste hoop is dat het aantal 108 €-donateurs zoveel mogelijk zal stijgen. We zijn nu al met 444 en hopen spoedig tot 600 donateurs te komen om zo over een vast bedrag te kunnen beschikken dat de bank kan geruststellen en kan instaan voor een substantieel deel van de terugbetalingen.
Wij danken u hartelijk voor alle reeds ontvangen en nog te ontvangen steun. We zullen "de kaars van de ondersteuning" brandend houden en hopen zo, met elkaar en voor elkaar, een dierbaar project te realiseren met een importantie die we wellicht nu nog niet overzien.

• Uittreksel uit de toespraak door Zuster Christine tijdens de ontmoeting met de commissie van de Interreligieuze Monastieke Dialoog in Yeunten Ling op 7 juli 2007



Ingevolge een ontmoeting die plaats heeft gehad op 11 april 2007 in het klooster van Malonne tussen Zuster Christine en Frans Goetghebeur, werd het project van een reflectie- en contemplatiedag tussen de leden van DIM die zich vrij konden maken en de Lama's van het instituut Yeunten Ling te Huy opgevat.
Het gesprek handelde over de vraag van het statuut van spiritualiteit in de moderne samenleving en het belang van transconfessionele initiatieven. Tevens werd de nood gevoeld om de dialoog tussen christenen en boeddhisten te herstellen. Deze uitwisseling was in het verleden zeer vruchtbaar gebleken, vooral op monastiek niveau.
We hernemen hier de uiteenzetting die zuster Christine heeft gegeven in het begin van de dag (7 juli 2007) die trouwens in harmonie en sereniteit is verlopen. Diezelfde dag ontstond trouwens een wereldwijde solidariteit tijdens de concerten van Life Earth.
Dat iedereen tevreden was blijkt ook uit het dankwoordje dat we ontvingen enkele dagen later.

Ik wil jullie ten zeerste bedanken vanwege onze hele DIM-groep voor de magnifieke dag gisteren! We zijn terug vertrokken, je zult het opgemerkt hebben met "meer lichtjes in de ogen en een bredere glimlach". Bedank ook Lama Karta voor zijn voordracht en voor het zeer warme onthaal dat we overal mochten ontvangen dankzij al diegenen die we ontmoet hebben in de loop van de dag.

Geachte Lama Karta, beste vrienden,

Het is een grote vreugde voor ons, monniken en nonnen van de commissie van de Interreligieuze Monastieke Dialoog (Dialogue Interreligieux Monastique – DIM) om bij u ontvangen te worden. We danken u voor de uitnodiging om de nieuwe tempel in Yeunten Ling te komen bezoeken en voor uw warm onthaal. Wij wensen u een volledig succes met uw projecten en met alles wat zich hier zal afspelen in dit nieuw centrum van diensten aan de spirituele ontwikkeling van eenieder, met het zicht op een betere verstandhouding tussen de mensen opdat onze gemeenschap en onze hele wereld in de richting van vrede en wederzijdse verstandhouding zouden evolueren.

Deze vriendschap die ons verbindt gaat al ver terug; ze begon in 1993 met de ontmoeting in Orval en al veel vroeger ter gelegenheid van informele contacten. We zijn vervolgens bij u verwelkomd het volgende jaar. Daarna, in 1996, hebben we samen een prachtige dag georganiseerd met een dialoogwandeling, startend aan de collegiale kerk van Huy tot aan uw boeddhistisch centrum, met langs het hele parcours uitwisseling van teksten, reflecties, gebeden en diepe wensen… Iedereen hield er een diepe impressie in het hart aan over. Daarna zijn onze contacten meer gespreid geworden en het is wellicht het overlijden van zuster Bruno en vervolgens het bezoek van de Dalai Lama aan België dat ons terug bij elkaar gebracht heeft: iedereen voelde dat het tijd werd om de banden weer aan te halen door een ontmoeting als symbool van onze vriendschap, die nooit opgehouden heeft te bestaan.

Waarom wensen wij eigenlijk deze dialoog? Ik denk dat het niet voor de hand ligt de ware reden te verwoorden… Dit gaat een beetje boven ons petje en, zoals bij alle belangrijke dingen, kunnen we ze niet rationeel aantonen. Ontmoeting en vriendschap zijn vooral gratis, zonder een waarom… Een beetje zoals bij bloemen – zou Angelus Silesius zeggen – "de roos is zonder waarom, ze let niet op haar schoonheid, noch vraagt ze of men haar wel ziet"… Zonder doel noch voordeel – zult u wellicht zeggen – eenvoudigweg omdat het zo is… Spirituele en mystieke zaken kan je niet echt uitleggen.

Voor ons, christelijke monniken en monialen, maakt de dialoog de kern zelf uit van ons geloof, het is niet facultatief, het is een inwendige noodzaak, een appel op het diepste in ons. Michel de Certeau zegde dat voor christenen, "het deel van de andere" iets heel belangrijk is: de andere – elke andere van welk ras dan ook, van

welke cultuur, van welke religie, van welke sociale stand ook – openbaart een deel van ons dat nog slapende is, een aspect van ons zijn dat nodig gestimuleerd moet worden. De ontmoeting met *de andere* die verschillend is van ons, verwart ons, schudt ons wakker, en zet ons op weg naar *de Andere*. Deze wederzijdse verfrissende en opwekkende interactie is zodanig belangrijk voor ons christenen dat we graag in dit entre-deux van de relatie het spoor van het goddelijke lezen, de Aanwezigheid van wat voor ons de Ultieme Realiteit is. Elke ontmoeting is dus een waardevol geschenk.

Goed te verstaan: deze ontmoetingen zijn vruchtbaar, maar we mogen ons er niet aan hechten, we verwelkomen ze simpelweg met dankbaarheid op het gepaste moment: meer vrede, meer verdraagzaamheid, een betere verstandhouding met de andere, een wederzijdse verrijking, een groter mededogen voor alle wezens zonder discriminatie van onzentwege… Dit alles zal ons heel zeker verblijden, maar we leggen er niet de hand op, we aanvaarden alle geschenken en laten ze passeren voor het welzijn van alle wezens, van de hele wereld, daarin de kosmos inbegrepen.

Dat belet ons natuurlijk niet van realistisch te zijn en de toekomst te voorzien!... We zien samen, op het einde van deze namiddag, hoe een vervolg te geven aan de ontmoeting van vandaag. We weten heel goed dat onze beschikbaarheid beperkt is: de christelijke monniken en monialen die hier aanwezig zijn, zijn vaak gastheer in hun klooster, of soms novicemeesters of economen, wanneer ze niet al alles tegelijk zijn… Dit laat ons maar weinig tijd…

Maar de dialoog is geen kwestie van tijd: het is beter een beetje eenvoudig te zijn over de hoeveelheid en streng over de kwaliteit. En heel speciaal over de inwendige houding die we aannemen in de dialoog: dit grote respect voor de andere en zijn overtuigingen, dit verlangen om hem of haar te zien groeien in zijn of haar eigen spiritualiteit, dit diepe luisteren, dit aanvaarden van de verschillen: dat alles is belangrijker dan de discussies en de mooie reflecties. Niettemin moet er een minimum aan ontmoetingen en gedachtewisselingen plaatsgrijpen om deze vriendschap te voeden. En we zijn heel gelukkig om deze dag bij u te mogen meemaken. We danken u ervoor vanuit het diepste van onszelf!...

Zuster Christine

- ***Eerste educatief jeugdkamp voor Tibetanen in Europa***



In samenwerking met het Coördinatiebureau van de Europese Unie, organiseert het Instituut Yeunten Ling een tien dagen durend educatief jeugdkamp om het Tibetaans cultureel erfgoed te behouden voor de Tibetanen in ballingschap. Op **16 juli 2007** werd in het Naropa Instituut in Cadzand, in naam van het Instituut Yeunten Ling, een welkomreceptie gegeven voor de twintig Tibetaanse deelnemers.

In zijn welkomwoord zei de venerabele Lama Karta, spirituele directeur van het Instituut Yeunten Ling, dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama de idee geopperd had voor dit kamp, ter gelegenheid van zijn bezoek aan het Instituut vorig jaar.

Lama Karta drukte zijn vreugde uit dat dit tiendaagse educatieve kamp in Europa werkelijkheid geworden was volgens de wens van Zijne Heiligheid en hij dankte de deelnemers voor hun grote interesse.

De heer Jampal Chosang, afgevaardigde van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, richtte zich eveneens tot de deelnemers en legde het programma en de doelstellingen van dit educatieve kamp uit, samen met de praktische regels van het Naropa Instituut.

De heer Chosang sprak ook over hoe Zijne Heiligheid altijd oproept voor een meer uitgebalanceerde spirituele en materiële ontwikkeling, daaraan toevoegend dat de technologisch sterk ontwikkelde westerse landen vandaag meer en meer interesse vertonen voor de oosterse spirituele tradities, voornamelijk het Tibetaans boeddhisme.

In zijn toespraak gaf Jan van der Veer, directeur van het Naropa Instituut, een gedetailleerde uitleg over de geschiedenis van de plaats waar het Naropa Instituut nu gevestigd is.

De lesgevers in het kamp waren Lama Karta, Geshe Lhakdor, directeur van de Bibliotheek van Tibetaanse werken en archieven, Kasur Jetsun Pema, de zus van de Dalai Lama, ex-voorzitter van het Tibetaanse Kinderdorp, de heer Tsewang Norbu, politiek activist en de heer Tenzin Topgyal Langtroe, hoofdredacteur van de Tibetaanse Nieuwsbrief van Zwitserland en Frans Goetghebeur.

De eerste dag besloot met de vertoning van de film "Tibet, History of Tragedy" door Ludovic Segarra. Deze film sloot aan bij de uitleg van de heer Tsewang Norbu over de geschiedenis van Tibet. Geshe Lhakdor zal de 37 praktijken van de bodhisattva onderrichten tijdens de duur van dit opvoedkundig kamp.

(Verslag door Tenzin Wangmo Dunchu)

Tien dagen lang hebben de deelnemers kunnen luisteren naar de voordrachten en onderrichtingen van de lesgevers. Ze hebben tevens actief deelgenomen aan het leven in het instituut en genoten van een paar uitstappen die door het instituut waren aangeboden. Iedereen was zeer tevreden. Gezien dit initiatief de realisatie vertegenwoordigde van een diepe wens van de Dalai Lama wordt overwogen om hier een jaarlijkse traditie van te maken en volgend jaar alles open te stellen voor Tibetanen komende van alle Europese landen. Wij danken al de mensen die zich ingezet hebben voor het welslagen van deze eerste editie van het STEP-programma: Summer Tibetan Educational Programm en hopen dat het instituut Yeunten Ling de financiële veerkracht zal hebben om ook volgend jaar dit initiatief te kunnen dragen.



• *Dokter Lobsang Teundrub*

In november en december bezoekt dokter Lobsang Teundrub voor de derde keer onze instituten. Ter gelegenheid van dit bezoek is het mogelijk een gesprek met hem aan te vragen.
U kan dat doen door middel van het aanvraagformulier dat in de verschillende centra verkrijgbaar is. Dokter Lobsang Teundrub verblijft

in Huy van 19 tot 25 november,

in Nalanda op 28 en 29 november,

in Cadzand van 3 tot 5 december en

in Schoten op 12 en 13 december.

Bovendien geeft hij een **voordracht over Tibetaanse geneeskunde** in Nalanda op woensdag 28 november en in Schoten op donderdag 13 december.

III . HET EERSTE SEMESTER VAN 2007 IN BEELD



De festiviteiten en rituelen ter gelegenheid van Tibetaans Nieuwjaar.



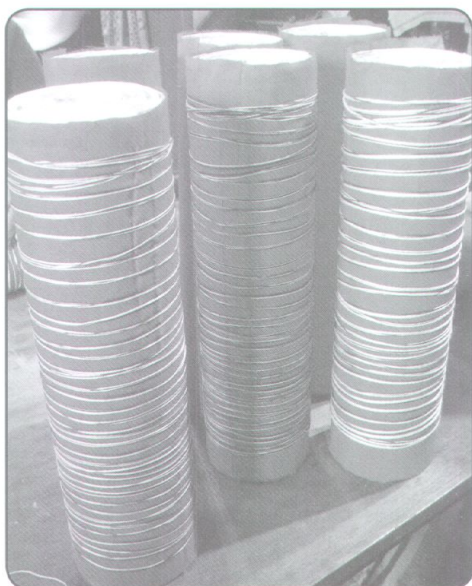
Zowat vijftig mensen hebben in aanwezigheid van Venerabele Lama Karta toevlucht genomen.

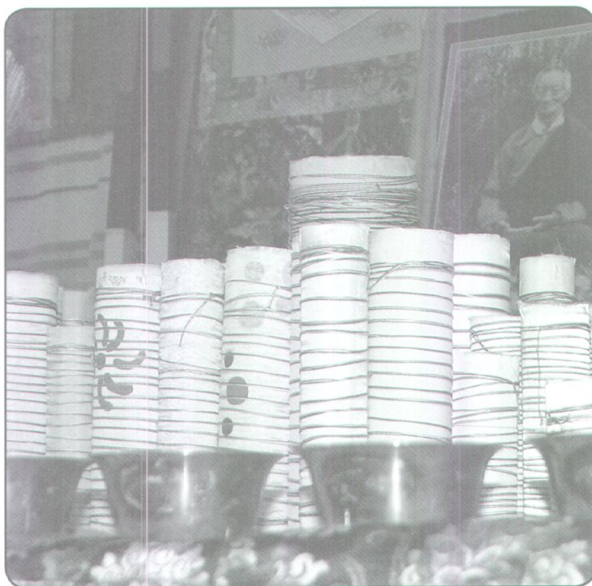


Traag maar zeker evolueren de activiteiten van de Academie voor Interne Krijgskunsten.

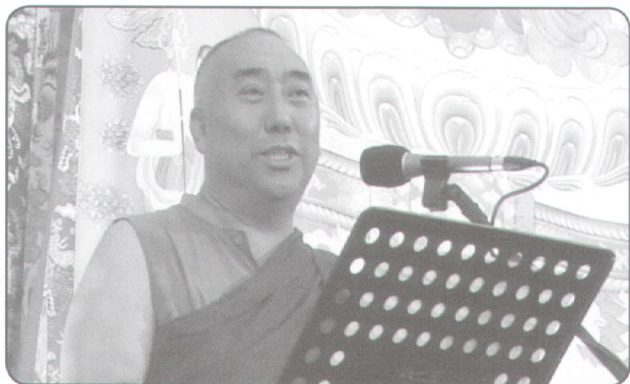


Op sommige dagen komt de Tibetaanse Gemeenschap samen, zowel in Schoten als in Huy, om rituelen te doen samen met de Lama's.

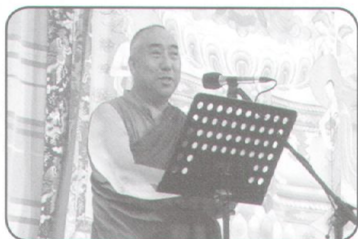


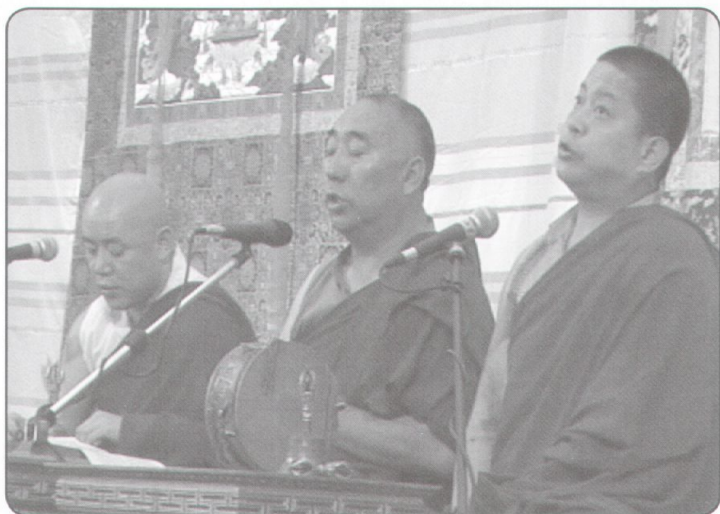


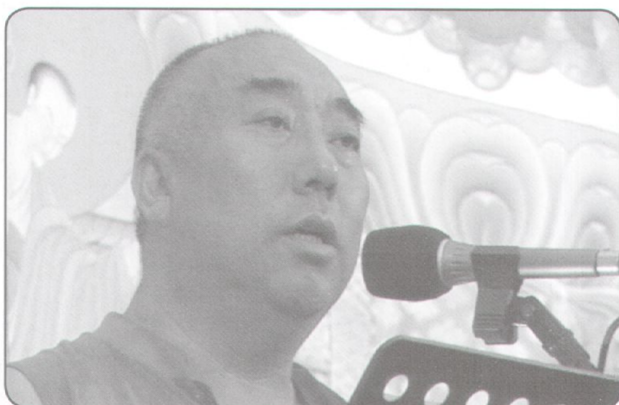
Anderhalve ton mantra's zijn dankzij de hulp van velen met saffraanwater ingesmeerd en gerold om ze nadien in de grote beelden te steken die in het najaar zullen worden gemaakt.











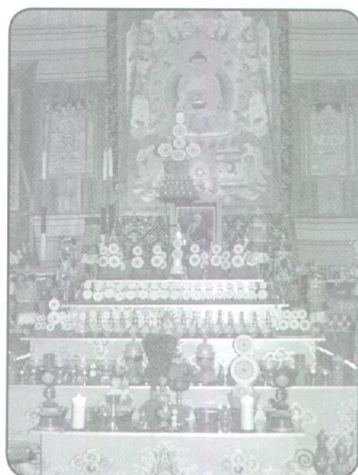


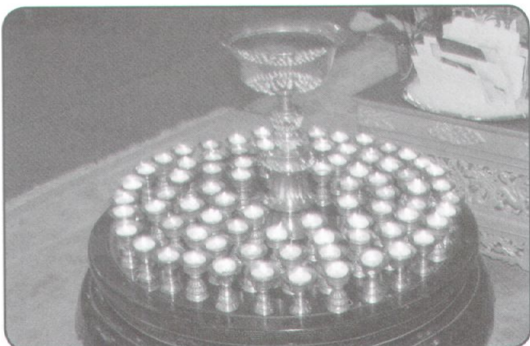
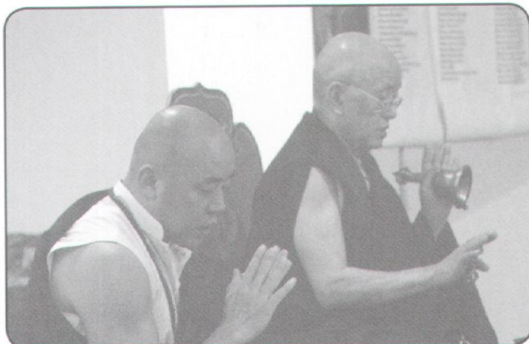


Op 9 juni heeft Venerabele Lama Karta een concert aangeboden aan alle mensen die hebben bijgedragen tot de realisatie van het bouwproject. Duizend mensen hebben deelgenomen aan dit bijzonder impressionant evenement.



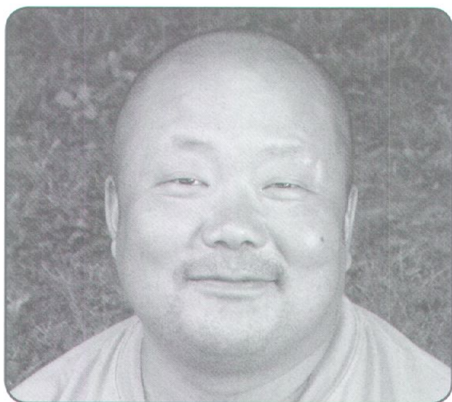
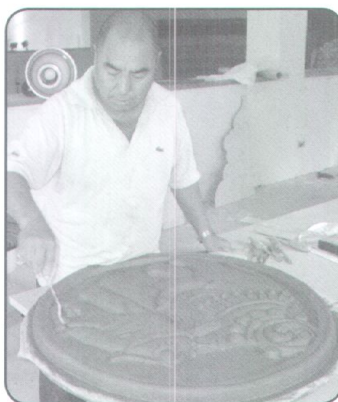




Dit jaar zijn de rituelen van Karling Chidro op een zeer feestelijke wijze verlopen.




De monnik Wangchouk Dorjee is in Yeunten Ling toegekomen.
Samen met Tempa Rabgay en Dirk kunnen de werkzaamheden voor de versiering van de nieuwe tempel aangevat worden.





In Huy zijn al verschillende zaken naar de nieuwe gebouwen verhuisd: het winkeltje, de tekstenafdeling en straks het secretariaat.

IV. Het programma

INSTITUUT YEUNTEN LING - HUY



SEPTEMBER 2007

■ ***Zaterdag 15 en zondag 16 september***
Kungfu en Tai Chi



In 2005 werd de *Europese Academie voor Innerlijke Krijgskunsten* (EURACIK) opgericht. De bedoeling is om een brug slaan tussen het boeddhisme en deze krijgskunsten en om oefeningen te ontwikkelen die deze synthese goed illustreren.
De spirituele begeleiding gebeurt door *Lama Zeupa*. Iedereen die zin heeft om een van deze disciplines te leren kennen of wie al een bepaalde praktijkervaring ontwikkeld heeft, is welkom. De bekwaamheid en het enthousiasme van de leermeesters hoeft geen betoog. U kunt ook gewoon komen om een paar oefeningen te leren.

José Magnée is Europees verantwoordelijke van de "tang lang-kungfu" gebaseerd op het onschadelijk maken van een tegenstander zonder geweld

Nello Mauro is nationaal trainer van Italië en specialist in de chen-stijl.

Lama Zeupa is een van de drie Lama's die in het Yeunten Ling Instituut resideren.
Lama heeft vroeger les gegeven in Taiwan en is de laatste tijd bijzonder geboeid door alle mogelijke krijgskunsten. Hij staat bekend als een groot specialist van Tibetaanse yoga en is ook zeer sportief aangelegd.

Er zijn twee sessies Kungfu en/of Tai Chi voorzien per dag, van 10.30 uur tot 12.00 uur en van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Bijdrage: € 79 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 22 en zondag 23 september***
Kennismaking met de meditatie,
Lama Tashi Nyima



Wie mediteert leert veranderingen te observeren in al zijn fysieke ervaringen, gevoelens en waarnemingen, leert zijn eigen mentale processen en alle fluctuaties die er in zijn bewustzijn optreden, te onderzoeken.
Zo word je steeds meer bewust van je eigen gedachten, woorden en daden. Arrogantie en cynisme verdwijnen. Je geest wordt stil en kalm. Je leven wordt probleemlozer. Door op de juiste manier te mediteren zul je steeds beter bestand zijn tegen de ups en downs van het bestaan, spanningen, angsten en zorgen verminderen. Dingen beginnen steeds meer op hun plek te vallen en je leven wordt een glijvlucht in plaats van een gevecht. Dit alles is het resultaat van inzicht.
Meditatie scherpt je concentratie en je denkvermogen. De precisie van je denkvermogen zal steeds groter worden en geleidelijk aan zul je de dingen direct kennen zoals ze werkelijk zijn, zonder vooroordelen en zonder illusies. Zo leren we mededogen voor anderen te voelen.
Iedereen is welkom op dit weekend: Kennismaking met de meditatie.
In de ochtend zal Lama uitleg geven omtrent het hoe en waarom van meditatie.
In de namiddag doen we samen oefeningen tijdens geleide meditatie-sessies.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ *Woensdag 26 september*
Ritueel van volle maan

Tijdens dit offerritueel reciteren we de sadhana van Milarepa.
Milarepa was de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa, stichter van de Kagyuschool, waartoe onze lama's behoren. Hij is beroemd om zijn mystieke gezangen.
Iedereen is welkom. U kunt een bijdrage leveren aan het feest door voedsel (taart, koekjes, fruit, snoepjes, ...) en/of drank (frisdrank, wijn) mee te brengen en dit vooraf om 19.30u op de schalen te leggen die daarvoor beschikbaar zijn. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na de meditatie van Milarepa nuttigen we samen de meegebrachte offergaven.

Bijdrage: € 2 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 29 en zondag 30 september***
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa



Dit weekend richt zich tot iedereen die Tibetaanse yoga wens te beoefenen. Er worden twee yogasessies per dag gehouden. Voor hen die reeds een yogaweekend hebben gevolgd, is dit een uitstekende gelegenheid om verder te oefenen, maar ook beginners zijn welkom.
Het boekje "Tibetaanse yoga", een uitgave van Kunchab Publicaties, wordt als cursusboek gebruikt. Het is verkrijgbaar in de verschillende centra.
Er gaat grote kracht en zegening uit van de oefeningen die Kaloe Rinpochee heeft gekozen. Een weekend als dit kan een bijzondere gebeurtenis worden en stelt ons in de gelegenheid om op een intensieve manier met de oefeningen en de meditatie om te gaan. Voorzie u van gemakkelijke kledij.

Verder is het zo dat Lama Zeupa de laatste tijd sterk de nadruk legt op ademhalingsoefeningen. Deze blijken een zeer krachtige en directe werking te hebben. Simpel en efficiënt.
Het aantal deelnemers is beperkt, men dient vooraf te reserveren.
De betaling van € 69 geldt als voorschot.

Lama zal het onderricht in het Engels geven.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

OKTOBER 2007

■ ***Zaterdag 13 en zondag 14 oktober***
Stille meditatie, Lama Tashi Nyima

Dit is een echt praktijkweekend. Een gelegenheid om meditatie in alle rust te beoefenen. Iedereen is welkom. De beide dagen worden in stilte doorgebracht.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 20 en zondag 21 oktober***
Nyoeng Nee, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima

Op vraag van velen die al eerder aan een vastenpraktijk deelnamen, richten we een extra-Nyoeng Nee in.
Nyoeng Nee is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Deze zuiveringspraktijk biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring die weldadige gevolgen heeft.
Ze is verbonden met Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's.
De eerste dag houden we ons aan de geloften van ethisch gedrag: de geloften van sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat.
De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang.

De deelnemers worden verzocht de avond van tevoren te komen om vroeg in de ochtend te kunnen beginnen. Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft tot maandagochtend.

Onderricht op vrijdag 19 oktober om 20 uur in het Engels
Iedereen is welkom. Reservering is noodzakelijk.

Bijdrage: € 69 (alles inbegrepen)

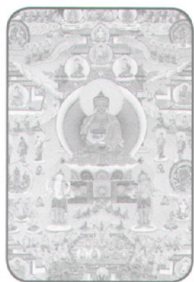
■ ***Vrijdag 26 oktober***
Ritueel van volle maan

(Zie 26 september)

■ ***Zaterdag 27 oktober***
Amitabha-initiatie en onderricht over Dewatchen, Lama Zeupa

■ ***Zondag 28 tot woensdag 31 oktober***
Amitabha-retraite met het reciteren van de mantra, samen met de twee lama's

Op zaterdag 27 oktober geeft Lama Zeupa de Amitabha-initiatie om 15 uur.



Om zich op de dood voor te bereiden is het nuttig om een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Dit kan onder meer door het reciteren van de mantra. Tijdens deze dagen kunnen tevens alle personen die gestorven zijn herdacht worden. Iedereen is welkom om deel te nemen aan deze intensieve sessies, die afgesloten worden met een feestelijke tsok-poedja, een offeringsritueel op woensdagnamiddag om 15 uur.
Deze praktijk staat ook in het teken van de herdenking van het overlijden van Lama Ogyen, de eerste lama die het centrum heeft geleid. Men kan tegelijkertijd wensen uitspreken opdat alle projecten van het centrum voorspoedig zouden verlopen.

Om 20 uur geeft Lama Zeupa een onderricht over Dewatchen.

Lama zal een onderricht geven over wat genoemd wordt "het paradijs van de gelukzaligheid". Hoe kom je daar? Waar is dit paradijs gelegen? Wie ontmoet je daar? Wat is het belang van dit paradijs? Bestaat het echt of is het eerder een verhaal om iets duidelijk te maken? Waaruit bestaat de praktijk van Dewatchen? Waarom is het nuttig om deze tekst te reciteren?
Op die manier kun je meer te weten komen over wat je tijdens het leven reeds kunt doen om de overgang van het sterven zo vlot mogelijk te laten verlopen. De retraite die volgt biedt de mogelijkheid alles meteen aan de praktijk te toetsen.

Iedereen is welkom. U kan zich ook voor één of enkele dagen inschrijven.

Bijdrage: € 198 alles inbegrepen of € 15 per dag (enkel de cursus). Bijdrage allen voor de initiatie: € 15

NOVEMBER 2007

■ ***Donderdag 1 en vrijdag 2 november***
Tibetaans voor beginners, Frans Goetghebeur

Heel wat mensen hebben de laatste tijd gevraagd of het niet mogelijk was in Huy een startcursus te voorzien voor wie Tibetaans wil leren. Dat kan. Onze enige aarzeling was dat voorlopig niemand gekwalificeerd is om te zorgen voor een permanente begeleiding nadien. Als u een weekend gevolgd hebt kunt u de zesdelige cursus zeker thuis verder afwerken. U mag ook de oefeningen opsturen en die zullen voor u verbeterd worden. We overwegen met de lama's hoe we voor een permanente opvolging kunnen zorgen van de mensen die kunnen lezen en schrijven. Vanaf 2008 moet dit mogelijk worden. Ondertussen is het dus verantwoord om nog te starten en eventueel nog een of twee cursussen te volgen. Nadien hopen we al de mensen die al verder staan per niveau samen te brengen en te helpen. Iedereen die dus zin heeft om Tibetaans te leren en al de mensen die weer een duwtje in de rug nodig hebben om alles weer op te frissen of om verder te geraken zijn welkom. Gedurende 4 sessies (elke dag om 10.30u en om 14u) in het totaal, zullen we de nodige basis leggen om het alfabet te leren kennen, te leren lezen en al de eerste uitspraken te doen.

Een uitstekende gelegenheid om eindelijk te starten.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 3 en zondag 4 november***
Kungfu en Tai Chi

(Zie 15 en 16 september)

Bijdrage: € 83 (alles inbegrepen)

■ ***Zondag 11 november***
Dagprogramma Kennismaking met het boeddhisme, Frans Goetghebeur



Het boeddhisme heeft zijn plaats in het spirituele en culturele landschap van het Westen ingenomen.. Krachtige figuren als de Dalai Lama en Thich Nhat Hanh zijn voor vele westerlingen een lichtend voorbeeld. Tijdens dit dagprogramma verneemt u hoe en waar het boeddhisme ontstaan is en hoe het verspreid werd, eerst in het Oosten en recentelijk in het Westen. U verneemt welke de grote stromingen en de kernbegrippen van het boeddhisme zijn.
Indien u in het Oosten (Thailand, Sri Lanka, Nepal, enz.) gereisd hebt, kan deze dag wellicht een gelegenheid zijn om uw kennis op te frissen. Indien u overweegt binnenkort naar deze landen te reizen, dan is deze cursus ook een voorbereiding op het contact met de

boeddhistische cultuur.
Alle personen die de grote lijnen van wat de Boeddha gezegd heeft, willen leren kennen, zijn van harte welkom.

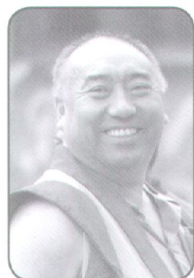
Bijdrage: € 32 (middagmaal inbegrepen)



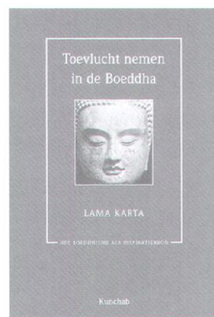
■ ***Maandag 19 tot zondag 25 november Dokter Lobsang Teundrub***

(zie artikel op blz. 8)

■ ***Zaterdag 24 november Toevlucht nemen, Lama Karta***



Toevlucht nemen betekent 'bescherming' zoeken. Deelnemen aan het ritueel betekent een formele toetreding tot het boeddhisme.
Je neemt toevlucht in de 'Drie Juwelen': de Boeddha (de uiteindelijke bevrijding), de dharma (de weg om dit resultaat te bereiken), en de sangha (de gemeenschap).
In deze wereld vindt men echte bescherming tegen het lijden in de 'Drie Juwelen'. Wat zijn hun kwaliteiten? Waarom toevlucht nemen? Waarom is het zinvol om boeddhist te worden? Hoe komt men ertoe? Welke engagementen neemt men op zich?



Een goede gelegenheid om informatie in te winnen over al deze vragen.
U kunt zich voorbereiden door het boekje van Lama Karta 'Toevlucht nemen in de Boeddha' ter hand te nemen. Het boekje is te verkrijgen in het centrum.
Onderricht om 10.30 uur en 14.30 uur.

Bijdrage: € 32 (cursus en middagmaal)

■ ***Zaterdag 24 november Ritueel van volle maan, 20u***

(Zie 26 september)

DECEMBER 2007

■ ***Zaterdag 1 en zondag 2 december Kungfu en Tai Chi***

(Zie 15 en 16 september)

Bijdrage: € 83 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 15 en zondag 16 december Lodjong, training van de geest, Lama Zeupa***

Het boeddhisme leert op een eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden van het leven kunt gebruiken als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven. De beoefening van lodjong brengt de mediterende ertoe de 'geest van verlichting' te ontwikkelen: *het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens*. Dit creëert een openheid van geest die ons ertoe aanzet om alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis voor de innerlijke transformatie te gebruiken. Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk een plek kan krijgen. Dit is een eeuwenoude training die vele vaardige raadgevingen bevat, ook voor mensen uit onze cultuur!

De training omvat in 7 punten:

- de voorbereidende praktijken
- het ontwikkelen van bodhicitta (de drang naar bevrijding)
- raadgevingen over hoe de praktijk in het dagelijkse leven onderhouden
- raadgevingen voor het leven en voor het sterven
- criteria om vooruitgang te beoordelen
- engagementen: voorschriften om de geest te trainen
- praktische raadgevingen

Elk van de zeven punten wordt door Lama uitgebreid toegelicht, soms vergezeld van praktische oefeningen.
Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 73
(cursus, verblijf, maaltijden inbegrepen)

■ ***Nyoeng Nee van maandagavond 17 tot zondagochtend 30 december***

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Op het einde van elk jaar bieden wij de gelegenheid om aan deze zuiveringsoefening deel te nemen. Zelfs één enkele sessie van twee dagen heeft weldadige gevolgen en biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring.

Deze vastenpraktijk is verbonden met het aspect van Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's.

De eerste dag houden we ons aan de geloften van ethisch gedrag: **de geloften van sodjong**. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat.

De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang.

De deelnemers worden verzocht de avond van tevoren te komen om vroeg in de ochtend te kunnen beginnen. Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft tot de ochtend van de derde dag.

Onderricht en uitleg op maandag 17 december om 20 uur (éénmaal voor alle praktijksessies)
Iedereen is welkom. Reservering is noodzakelijk.

Dinsdag 18 en woensdag 19 december: Nyoeng Nee 1
Donderdag 20 en vrijdag 21 december: Nyoeng Nee 2
Woensdag 26 en donderdag 27 december: Nyoeng Nee 3
Vrijdag 28 en zaterdag 29 december: Nyoeng Nee 4

Bijdrage: € 73 per Nyoeng Nee,
€ 138 voor twee en € 276 voor vier Nyoeng Nees

■ ***Zondag 23 december Ritueel van volle maan***

(Zie 26 september)

■ ***Maandagavond 24 en dinsdag 25 december Kerstfeest met ritueel van volle maan***

Boeddhisten zien in Jezus soms een verlichte persoon. Daarom is het kerstfeest ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat zeker herdacht en gevierd kan worden.

Gezellige en feestelijke kerstdag!

Het programma ziet er als volgt uit:
Maandag 24 december
18.00 uur Mahakala-ritueel
19.00 uur feestmaaltijd
Dinsdag 25 december
10.00 uur Lama Zeupa zal iedereen toespreken in de tempel
12.00 uur feestmaaltijd.

Iedereen die zich alleen voelt of die deze periode graag in het instituut doorbrengt is welkom.
Er wordt een bijdrage van € 40 gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht. Gelieve ieder ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer vijf euro. Deze pakjes worden zaterdagavond onder de deelnemers verloot.
We zijn ervan overtuigd dat deze intieme en gezellige samenkomst eenieder de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

Bijdrage: € 40

JANUARI 2008

■ ***Vrijdag 4 – donderdag 31 januari Voorbereidende praktijken (ngöndro)***

Op **donderdag 3 januari om 20 uur** geeft Lama Tashi Nyima uitleg over deze praktijk. Iedereen is welkom. Lama zal ook inzicht geven in het belang van deze voorbereidende oefeningen.

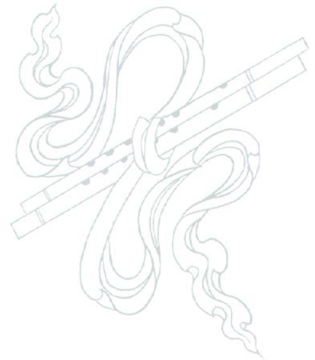
Naar jaarlijkse gewoonte wordt de maand januari besteed aan de 'Voorbereidende praktijken'. Wie wenst deel te nemen aan deze oefeningen kan zelf de periode die hij of zij wenst te komen bepalen. We vragen wel om tussen 4 en 31 januari minimaal vijf dagen te blijven.
De eerste week doen we samen met Lama Tashi Nyima de neerbuigingen. Daarna kan iedereen zijn eigen praktijk (neerbuigingen, Dorjee Sempa, de mandala-offering of de goeroe yogapraktijk) beoefenen.
Er is gedurende de hele periode de mogelijkheid om met Lama Tashi Nyima te praten. Gelieve vooraf met hem een afspraak te maken.
De voorbereidende oefeningen vormen de inleiding tot het beoefenen van de dharma praktijken. Het Tibetaanse woord 'ngöndro', waarmee dit stadium van de beoefening wordt aangeduid, betekent letterlijk 'wat eerder komt, wat voorafgaat'. De ngöndro bestaat uit de gewone en de buitengewone voorbereidende oefeningen.

De gewone voorbereidende praktijken
Deze meditaties zijn gebaseerd op vier gedachten die de geest naar de dharma wenden:

1. het kostbare menselijke bestaan;
2. de vergankelijkheid van alle fenomenen en de onvermijdelijkheid van de dood;
3. de wetmatigheid van karma;
4. het allesdoordringende lijden in samsara.

Ze worden de vier gewone voorbereidende praktijken genoemd omdat ze de beste basis voor elke dharmapraktijk vormen. Ze stimuleren de motivatie en zorgen voor vastberadenheid in de praktijk.

Als je met dharmapraktijk wil beginnen, is het goed om te beseffen hoe moeilijk het is om dit kostbare menselijke bestaan te verkrijgen en op welke manier het voorzien is van alle gunstige voorwaarden om de Verlichting te bereiken. Mediteren op de vergankelijkheid van alle fenomenen en in het bijzonder van ons leven, helpt ons niet in luiheid te vervallen en met energie de praktijk aan te pakken. Overtuigd worden van de waarheid van karma, het verband tussen oorzaak en gevolg in onze daden, betekent dat we alle schadelijke handelingen zullen verwerpen en het positieve beoefenen. Nadat we het lijden in samsara herkennen, zullen we samsara de rug toekeren en ons vooral inspannen voor de echte bevrijding.



De vier buitengewone voorbereidingen

1. Toevlucht nemen tot en neerbuigingen doen voor de Drie Juwelen en de Drie Bronnen;
2. Het reciteren van de mantra van Dorjee Sempa;
3. Het mandala-offer;
4. De goeroe-yogapraktijk.

Bijdrage: De normale dagtarieven zijn van toepassing, tenzij u voor een week of voor de vier weken inschrijft.
Deze prijzen worden later meegedeeld.
Een persoonlijke gift aan Lama Tashi Nyima wordt op prijs gesteld.

■ ***Dinsdag 22 januari Ritueel van volle maan***
(Zie 26 september)

Dagindeling voor de programma's in Yeunten Ling

7.00 uur	Meditatie
8.00 uur	Ontbijt
9.00 - 10.00 uur	Karma Yoga (hulp bij kleine werkjes in het instituut, de 2de en eventueel volgende dagen)
10.30 uur	Onderricht
12.00 uur	Lunch
13.30 - 14.30 uur	Karma Yoga (hulp bij kleine werkjes in het instituut, de eerste dag)
15.00 uur	Onderricht
16.30 uur	Koffie/theepauze
18.00 uur	Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
19.00 uur	Avondmaal
22.00 uur	De poort wordt gesloten. Volstrekte stilte

Deelname in de kosten voor activiteiten in Yeunten Ling

Onderricht:	€ 15 per dag. behalve indien anders vermeld
Verblijf:	€ 28 per dag (overnachting en drie maaltijden).

Supplement voor eenpersoonskamer of tweepersoonskamer:
- kamer in kasteel: € 5 per nacht
- kamer in A & B : € 10 per nacht
- studio: € 15 per nacht

Vanaf 1 november wordt een energietoeslag van € 2 per dag gerekend, ook voor wie niet overnacht, om de stijgende energiekosten gedeeltelijk op te vangen.

Onze dank voor uw begrip.

Inschrijving voor de stages

Om de stages optimaal te organiseren is het nodig uw verblijf vooraf te reserveren en daarbij een voorschot over te schrijven van

€ 30 per persoon voor een weekend;
€ 40 per persoon voor een langer verblijf.

Voor sommige cursussen is een ander arrangement van toepassing.

Betaling

In België: rekeningnummer 240-0291015-19

Vanuit het buitenland:

Fortis
IBAN: BE39 2400 2910 1519
BIC: GEBABEBB

Bank van de Post, Brussel
IBAN: BE83 0001 2868 1715
BIC: BPOTBEBI

op naam van het Institut Yeunten Ling asbl, 4 promenade St-Jean l'Agneau, B-4500 Huy.

Indien u kiest voor de optie 'gedeelde kosten', dan gebeurt de overschrijving zonder bijkomende kosten voor uzelf.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden en eventueel uw adresverandering. Dank voor uw medewerking.

Annulering

Bij annulering tien dagen voor de aanvang van de cursus, wordt de helft van het voorschot terugbetaald. Later is geen terugbetaling meer mogelijk.

U wordt verzocht nooit na 19 uur toe te komen. In dat geval is het beter de volgende dag in de ochtend te arriveren.



TIBETAANS INSTITUUT - SCHOTEN

SEPTEMBER 2007

■ ***Zondag 16 september Geleid bezoek***
Kennismaking met het instituut, 15 uur



Een geleid bezoek is voor velen een eerste kennismaking met het instituut en het boeddhisme, een inspirerende ervaring door het contact met een andere religie en cultuur.
Bij deze gelegenheid verneemt u hoe het boeddhisme in het Westen zijn intrede deed en worden de stoepa en tempel bezocht en de betekenis ervan besproken. Tevens wordt de werking van het instituut uitgelegd.

Bijdrage: 4 € (koffie, thee en koekjes inbegrepen)
2 € (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)

■ ***Donderdag 20 september***
Onderricht De wijsheid als vrouwelijk principe, 20 uur

De ultieme natuur van de geest is noch mannelijk, noch vrouwelijk. Het heeft weinig belang of we man of vrouw zijn en onafhankelijk van onze situatie in dit leven, kunnen we de Verlichting bereiken.
In het boeddhisme vertegenwoordigt de vrouw de wijsheid, de moeder van alle boeddha's.
De wijsheid is een van de transcendente deugden.

Zoals het vrouwelijk en mannelijk aspect zich verenigen moet wijsheid noodzakelijkerwijze samengaan met handige middelen.

Wat is de exacte betekenis van wat men in het boeddhisme aanduidt met de term "wijsheid"?

■ ***Zaterdag 22 september Dagprogramma Tibetaanse yoga, Lama Zeupa, 10.30 uur***



Dit programma richt zich tot allen die met Tibetaanse yoga wensen kennis te maken en die ook wensen te beoefenen.

Er gaan grote kracht en zegeningen uit van de oefeningen die Kaloe Rinpochee heeft gekozen. Deze dag kan een speciale gebeurtenis worden: we kunnen oefeningen en meditaties leren die ons leven misschien veranderen, tenminste wanneer we de praktijk onderhouden.

Voorzie u van lichte en gemakkelijke kledij waarin u ongehinderd kan bewegen.

Er worden twee yogasessies voorzien.

Het boekje 'Tibetaanse yoga', een uitgave van Kunchab Publicaties, wordt tijdens de cursus gebruikt. Het is verkrijgbaar in het winkeltje

Om thuis verder aan de slag te gaan, kan u zich de dvd 'Tibetaanse yoga' aanschaffen. Daarop wordt door de drie lama's op heldere manier getoond en uitgelegd hoe de oefeningen verlopen.

Verder is het zo dat Lama Zeupa de laatste tijd sterk de nadruk legt op ademhalingsoefeningen. Deze blijken een zeer krachtige en directe werking te hebben. Simpel en efficiënt.

Iedereen is welkom. Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: € 30 (middagmaal inbegrepen)

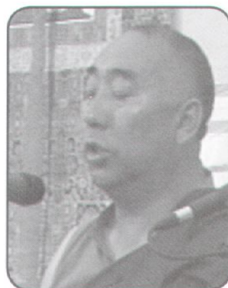
■ ***Donderdag 27 september Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Karta, 20 uur***

OKTOBER 2007

■ ***Maandag 1 oktober Stille en geleide meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 4 oktober Onderricht De vijf skandha's, Lama Karta, 20 uur***

De vijf skandha's of aggregaten beschrijven het fysieke en mentale bestaan van alle levende wezens. Het woord skandha betekent letterlijk 'opstapeling' en wordt hier gebruikt om een opeenhoping van fenomenen aan



te duiden. De skandha's staan aan de basis van de persoonlijkheid waarop we onjuist de idee van een 'ik' en van een reëel op zichzelf bestaande persoon baseren.

De vijf skandha's zijn: de vorm, de gewaarwording, de perceptie, de conditionering en het bewustzijn. De vorm refereert aan het lichaam en de fysische fenomenen. De gewaarwording verwijst naar de aangename, onaangename en neutrale gewaarwordingen. De perceptie heeft te maken met het herkennen, identificeren en differentiëren van alles wat onze zintuigen waarnemen. De conditionering is het resultaat van de karmische formaties en zijn als ingewortelde gewoonten die de activiteiten van onze geest structureren. Het bewustzijn verenigt alle informatie van de andere skandha's.

■ ***Vrijdag 5 oktober Leesgroep, 20 uur***

'Toewijding' is de titel van het zevende hoofdstuk van De mythe van vrijheid van Chögyam Trungpa van blz. 131-147. Ook al was je er tot nu toe niet bij, toch ben je welkom.

■ ***Donderdag 11 oktober Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Zeupa, 20 uur***

■ ***Donderdag 18 oktober Onderricht De meditatie van Tchenrezig verklaard, Lama Zeupa, 20 uur***



Het is al jarenlang traditie dat we wekelijks op donderdag de meditatie van Tchenrezig beoefenen. We reciteren de tekst in het Tibetaans en kunnen de vertaling in het Nederlands volgen. De tekst vraagt om uitleg.

Lama geeft uitleg over de praktijk (over de visualisatie en over de betekenis van de mantra). Er is ook gelegenheid tot het stellen van vragen.

Een uitstekende gelegenheid om uw wekelijkse meditaties te verbeteren.

Het onderricht wordt in het Engels gegeven.

- ***Donderdag 25 oktober Meditatie van Tchenrezig, 20 uur***

- ***Vrijdag 26 oktober Leesgroep, 20 uur***

Het laatste hoofdstuk uit Trungpa's De mythe van vrijheid is getiteld 'Tantra'. We lezen vooraf vanaf blz. 151 en nemen er ook het laatste deeltje tot blz. 163 bij. De bespreking volgt vandaag.

NOVEMBER 2007

- ***Maandag 5 november***
  Sadhana van Sangyee Menla,
  Lama Zeupa, 20 uur

De beoefening van de Boeddha van de geneeskunde, Sangyee Menla, en het reciteren van de mantra brengen een dynamiek op gang voor de genezing van zichzelf en van anderen.

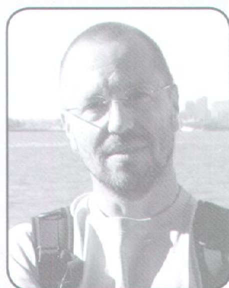
- ***Donderdag 8 november Onderricht Vergankelijkheid, Lama Zeupa, 20 uur***

Alle leven is eindig. Ons huidige menselijke bestaan is een kostbaar instrument. Niet zien dat alles verandert, zich inbeelden of hopen dat alles blijft is de ongelukkigste illusie waaraan we lijden. Lama zal uitleggen waarom de Boeddha zo vaak gesproken heeft over vergankelijkheid.

- ***Maandag 12 november***
  Stille en geleide meditatie, 20 uur

- ***Donderdag 15 november***
  Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

- ***Zaterdag 17 november***
  Dagprogramma Rob Hogendoorn, 10.30 uur



Boeddhisme en wetenschappen, een project voor monniken, nonnen en leken

Wetenschappers besteden steeds meer aandacht aan boeddhistische vormen van meditatie. De 'Mind and Life'-gesprekken van westerse experts met de Dalai Lama verdienen de aandacht omdat ze een uniek perspectief bieden op een voortgaande ontmoeting tussen wetenschap en boeddhisme over culturele grenzen en intellectuele stijlen heen.
In zijn promotieonderzoek aan de Faculteit der Godgeleerdheid van de Universiteit Leiden neemt Rob Hoogendoorn de filosofische grondslagen die de 'Mind and Life'-dialogen kenmerkt onder de loep. Welke methodes worden hierbij gebruikt? Hoe kan deze dialoog ver genoeg gaan en wat zijn de eventuele valkuilen ? Welke resultaten zijn tot op heden reeds bereikt ?
Hij zal bij zijn uiteenzetting gebruik maken van videobeelden van Mind and Life-gesprekken, die doorgingen in de residentie van de Dalai Lama in India en zal hierbij de bedenkingen van de Dalai Lama zelf betrekken.
In zijn boek *'Het universum in één enkel atoom'* zegt de Dalai Lama inderdaad: *"Mocht de wetenschappelijke analyse bijvoorbeeld onomstotelijk aantonen dat het boeddhisme het met bepaalde uitspraken bij het verkeerde eind heeft, dan moeten we de bevindingen van de wetenschap aanvaarden en die beweringen opgeven."* (p. 10)
Tegelijkertijd doet de Dalai Lama opmerken dat het belangrijk is om het verschil te maken tussen wat de wetenschappelijke methode "verwerpt" en wat "niet waargenomen is" door de wetenschap. Een uitzonderlijke voordracht gegeven door iemand die zeer goed gedocumenteerd is en die tevens interessant beeldmateriaal zal tonen.

Na de uiteenzetting is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen. De dag eindigt met een receptie.

Bijdrage: 30 € (onderricht en maaltijd inbegrepen)

- ***Donderdag 22 november***
  Onderricht De twaalf schakels van
  afhankelijk ontstaan, Lama Zeupa, 20 uur

De eerste twee van de vier edele waarheden gaan over de natuur en de oorzaken van samsara. De Boeddha beschrijft de fundamentele onwetendheid, aanwezig in de geest van alle wezens, als de belangrijkste oorzaak van onze pijnlijke ervaring van de wereld. Deze onwetendheid en zijn gevolgen worden voorgesteld in wat men de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan noemt. Ze vormen de basis van een beschrijving van ons existentiële ervaring. Een sleutelbegrip uit het boeddhisme.

- ***Vrijdag 23 november Leesgroep, 20 uur***

We starten vandaag met een nieuw boek. De gegevens worden later meegedeeld.

- ***Donderdag 29 november***
Sadhana van Mahakala en Tchenrezig

DECEMBER 2007

- ***Maandag 3 december***
Stille en geleide meditatie, 20 uur

- ***Donderdag 6 december***
Onderricht Methode en wijsheid, Lama Karta, 20 uur

De boeddhistische term 'leegte' betekent dat niets op zichzelf bestaat: het is onmogelijk het woord 'broer' te gebruiken zonder rekening te houden met het woord 'zus'. Wanneer we op deze manier verder redeneren, komen we bij de klaarblijkelijkheid dat alle fenomenen ten slotte met elkaar verbonden zijn.
Deze interrelatie tussen alle fenomenen leidt natuurlijk naar de idee dat wijsheid op zichzelf niet volstaat. Zij wordt gesteund door handige en intelligente middelen. Deze laatste betekenen niet veel indien ze zonder wijsheid toegepast worden. Lama zal uitleggen waarom het zo belangrijk is een verband te leggen tussen de "methode" en de "wijsheid".

- ***Zondag 9 december Geleid bezoek, 15 uur***
(zie 16 september)

- ***Maandag 10 december Stille meditatie, 20 uur***

- ***Woensdag 12 en donderdag 13 december***
Gelegenheid tot een persoonlijk gesprek met dokter Lobsang Teundrub (Zie blz 8)

Donderdag 13 december
Onderricht Tibetaanse geneeskunde, dokter Lobsang Teundrub, 20 uur



De Tibetaanse dokter Lobsang Teundrub heeft zijn studies in Tibetaanse geneeskunde aangevat in Tibet zelf. Na zijn vlucht naar India heeft hij zijn opleiding daar voltooid en zich verder gespecialiseerd. Hij werkt nu in Dharamsala en Darjeeling (India), en is vooral gekend om zijn bijzonder genuanceerde polsdiagnostiek.

De Tibetaanse geneeskunde wordt overal ter wereld bestudeerd, vooral omdat de relaties tussen lichaam en geest er op een subtiele manier aan bod komt. Vandaag zal dokter Lobsang Teundrub de belangrijkste principes van de Tibetaanse geneeskunde toelichten. Na de voordracht is er gelegenheid tot vragen stellen.
Bijdrage: 7,5 (leden: € 6)

- ***Donderdag 20 december***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

- ***Vrijdag 21 december Leesgroep, 20 uur***

- ***Zaterdag 22 december Dagprogramma***
Kennismaking met het boeddhisme, Frans Goetghebeur, voordrachten om 10.30 uur en 14.30 uur



Het boeddhisme heeft zijn plaats in het spirituele en culturele landschap van het Westen ingenomen.. Krachtige figuren als de Dalai Lama en Thich Nhat Hanh zijn voor vele westerlingen een lichtend voorbeeld. Tijdens dit dagprogramma verneemt u hoe en waar het boeddhisme ontstaan is en hoe het verspreid werd, eerst in het Oosten en recentelijk in het Westen. U verneemt welke de grote stromingen en de kernbegrippen van het boeddhisme zijn.

Indien u in het Oosten (Thailand, Sri Lanka, Nepal, enz.) gereisd hebt, kan deze dag wellicht een gelegenheid zijn om uw kennis op te frissen. Indien u overweegt binnenkort naar deze landen te reizen, dan is deze cursus ook een voorbereiding op het contact met de boeddhistische cultuur.

Alle personen die de grote lijnen van wat de Boeddha gezegd heeft willen leren kennen, zijn van harte welkom.

Bijdrage: 30 € (onderricht en maaltijd inbegrepen)

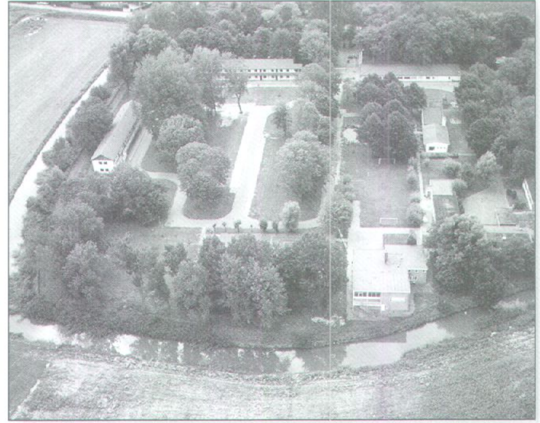
Praktische inlichtingen

Bijdrage voordrachten: € 6 (leden: € 4,5)
Bijdrage meditaties, sadhana's, leesgroep: 2 €
Dagprogramma's: 30 € (middagmaal inbegrepen)

Uw bijdrage ondersteunt de dagelijkse werking van het instituut.

NAROPA INSTITUUT - CADZAND





■ ***Zaterdag 15 en zondag 16 september***
Wat bedoelt de Boeddha met bevrijding?,
Lama Zeupa

We leven in een schier eindeloze cirkel van geboren worden, leven en sterven en weer geboren worden (samsara). Daarbij ervaren we telkens weer alle moeilijkheden zoals storende emoties die ons lijden bezorgen. Toch heeft de Boeddha de mogelijkheid getoond om ons te bevrijden uit deze vicieuze cirkel: de verlichting. En via de verlichting kunnen we nirwana bereiken. Nirwana betekent letterlijk 'uitdoven'. Het is het beëindigen, het overstijgen van alle vormen van lijden en tevens het einde van de geboorte in samsara. Traleg Rinpochee schrijft in *De essentie van het boeddhisme*: *"Door de desastreuze uitwerking van de drie mentale misvattingen – begeerte, haat en onwetendheid – zijn de levende wezens gedwongen om binnen die kringloop voortdurend van de ene levensvorm naar de volgende te dwalen, tot het moment dat ze in aanraking komen met het spirituele pad."* En nog: *"Er zijn mensen die denken dat nirwana een soort absolute waarheid is, een werkelijkheid die boven de onze staat en tot een ander wereld behoort. (...) Het bereiken van nirwana betekent dat je geest niet langer aangetast wordt door misleidende denkbeelden of verstorende emoties. De geest komt tot rust en je geluksbeleving is niet langer afhankelijk van externe gebeurtenissen en omstandigheden."*

Bijdrage: 69 € (verblijf en maaltijden inbegrepen)
of 26 € per dag (middagmaal inclusief)

■ ***Zaterdag 22 en zondag 23 september***
Werkweekend Karma yoga

Het Naropa Instituut is als organisatie afhankelijk van de steun van vrijwilligers die voor allerlei grote en kleine klusjes hun hulp aanbieden. Met die insteek hebben we in ons jonge bestaan al belangrijke zaken tot stand gebracht.
Dit weekend in september hopen wij, met de steun van velen, een aantal belangrijke klussen te klaren. Iedereen is van harte welkom en uw verblijf en maaltijden worden door het Instituut aangeboden. Gaarne van te voren even per e-mail of telefoon opgeven dat we op uw hulp kunnen rekenen.
Op de website zullen we binnenkort een opgave doen van de te plannen werkzaamheden. Gelieve bij voorkeur op vrijdagavond al toe te komen, wel vóór 20 uur.
Iedereen is welkom. Inschrijving is noodzakelijk.

■ ***Zaterdag 3 en zondag 4 november***
De vier edele waarheden, Lama Zeupa



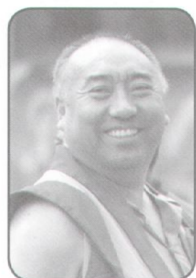
De 'vier edele waarheden' vormden het belangrijkste thema van de eerste cyclus van onderrichtingen van de Boeddha. Toen hij de verlichting bereikt had, besloot de Boeddha aanvankelijk helemaal geen onderricht te geven, maar het woud in te trekken om

rust te vinden en in eenzaamheid te mediteren. Enkele weken later gaf hij toch zijn eerste formele onderricht op een plek die bekend staat als het Hertenpark, in Sarnath, nabij Varanasi, een stad aan de Ganges in India. Hij nam onder de loep hoe wij de wereld ervaren en hij onderkende onwetendheid als de fundamentele oorzaak en emotionele verwarring en lijden als de gevolgen van deze onwetendheid. Na de eerste twee waarheden (de waarheid van het lijden en de waarheid van de oorzaak van het lijden) te hebben besproken, analyseerde hij de volgende twee: de verlichting zelf, die bekend staat als de waarheid van de beëindiging omdat die de beëindiging van alle lijden met zich meebrengt, en het pad naar verlichting, de waarheid van het pad.

Bijdrage: 73 € (verblijf en maaltijden inbegrepen)
of 28 € per dag (middagmaal inclusief)

- ***Maandag 3 tot woensdagmiddag 5 december***
  Dokter Lobsang Teundrub
  (Zie artikel op blz. 8)

- ***Zaterdag 8 en zondag 9 december***
  Mahamoedra, Lama Karta



Letterlijk betekent mahamoedra 'groot zegel' of 'groot gebaar'. Mahamoedra verwijst in wezen naar de uiteindelijke werkelijkheid, naar shunyata of leegte, maar het heeft ook betrekkingopdeaardvandegeest. De uiteindelijke werkelijkheid is allesdoordringend en niet-gedifferentieerd, het is subject, noch object. Het is niets anders dan de aard van de geest als zodanig.

Om inzicht te krijgen in mahamoedra moeten we dit begrip binnen de context plaatsen van de algemene boeddhistische traditie. Vanuit het boeddhisme gezien is ons uiteindelijke doel het bereiken van nirwana of verlichting. Nirwana zullen we bereiken wanneer we de geest gezuiverd hebben, wanneer we de aanwezige vertroebelingen en verduisteringen van de geest, de smetten van het bewustzijn, te boven zijn gekomen. Vanuit het gezichtspunt van mahamoedra is het belangrijk dat we niet proberen de geest te dwingen tot een verscherpte concentratie. We moeten alleen maar de zachtaardige methode van aanspannen en weer loslaten gebruiken, zodat de geest in zijn natuurlijke staat kan verkeren.

Vorig jaar mochten de deelnemers genieten van de interessante en duidelijke onderrichtingen van Lama Karta. Er was een grote vraag om verder te bouwen op wat toen gezegd werd. Lama Karta sprak de wens uit dit zeker te doen. Een ideale gelegenheid, ook voor hen die er vorige keer niet bij waren, om deel te nemen aan dit belangrijk weekend.

Bijdrage: 73 € (verblijf en maaltijden inbegrepen)
of 28 € per dag (middagmaal inclusief)

Dagindeling van een weekendcursus

Onthaal	vanaf 9 uur tot 10.30 uur
Zaterdag:	onderricht en/of beoefening om 10.30 uur en om 15 uur
Zondag:	onderricht en/of beoefening om 10.30 uur en om 14.30 uur
Meditaties:	zaterdag om 19 uur, zondag om 7 uur
Maaltijden:	om 8 uur, 12 uur en 18 uur

Karma yoga (hulp aan onderhoud):

Zaterdag	van 13.30 uur tot 14.30 uur en van 17 uur tot 18 uur
Zondag	van 9 uur tot 10 uur en van 13.30 uur tot 14.30 uur

Vanaf 1 november wordt een energietoeslag van € 2 per dag gerekend, ook voor wie niet overnacht, om de stijgende energiekosten gedeeltelijk op te vangen.

Onze dank voor uw begrip.



Aandacht!

Wanneer je in de winterperiode naar Naropa komt, is het heel nuttig je te voorzien van een zaklantaarn. 's Morgens vroeg en 's avonds kan het er erg donker zijn en het pad naar de tempel ligt op sommige plaatsen heel oneffen.

BRUG DER WIJSHEID - KORTRIJK

■ ***Zaterdag 13 oktober***
'De Vier Herinneringen',
workshop met Lama Zeupa



Wanneer we nauwlettend aandacht schenken aan onze omstandigheden, ontdekken we dat het normale leven getekend wordt door onvrede. We lijden wanneer we niet krijgen wat we willen of krijgen wat we niet willen hebben. Het geluk hangt niet af van externe omstandigheden, maar hangt af van onze eigen geestesgesteldheid of mentaliteit. Wanneer we ons bewust worden van deze eenvoudige, maar krachtige waarheden, kijken we vanzelf naar een manier om aan dit lijden te ontsnappen.
Daarom moedigt het boeddhisme ons aan om onze motivatie en toewijding te versterken door het onthouden van bepaalde fundamentele waarheden. Daar wordt aan gerefereerd als 'de Vier Herinneringen' of 'de Vier Waarheden'.

a. de geboorte als mens is iets kostbaars
b. de dood is onvermijdelijk
c. de verbanden tussen oorzaak en gevolg kunnen niet worden veranderd
d. heel het beperkte bestaan is doordrongen van lijden

Door deze geheugensteuntjes worden we minder gemakkelijk afgeleid door hebzucht, lust en angst die de materialistische cultuur stimuleert. In plaats daarvan blijven we erop gericht om onze verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen geluk en gemoedsrust.
Lama zal tijdens deze workshop de Vier Herinneringen toelichten en samen met ons hun betekenis via meditatie verdiepen.

9.30 uur:	ontvangst met thee/koffie
10 tot 12 uur:	onderricht over de Vier Herinneringen
12 tot 12.30 uur:	meditatie om de geest tot rust te brengen
12.30 uur:	middagmaal (belegde broodjes met soep) en thee/koffie - pauze
14 tot 16 uur:	geleide meditatie over de Vier Herinneringen
16 tot 16.30 uur:	vraag/antwoord sessie
17 uur:	napraten met thee/koffie

Plaats :
Bezinningscentrum Ostiahove,
Rollegemknokstraat 27, 8510 Kortrijk-Bellegem

Bijdrage : € 25 per persoon (alles inbegrepen)

Reserveer tijdig via het inschrijvingsformulier op onze website of via het secretariaat

■ ***Maandag, 26 november***
Voordracht: Ons voorbereiden op de dood,
Lama Zeupa

Het belangrijkste moment van ons leven is dat van de dood. Tijdens de dood doet men verschillende ervaringen op, die angst zouden kunnen inboezemen of zelfs paniek veroorzaken. Om die reden wordt er in het boeddhisme steeds gewezen op het belang van zich vertrouwd maken met de dood.
Teneinde ons zo goed mogelijk voor te bereiden is het belangrijk te weten wat er precies op dat ogenblik gebeurt. Wat leert het boeddhisme ons nu over de onvoorspelbare en onbegrijpelijke dood? Hoe kunnen we onszelf en anderen 'leren sterven'? Wat kunnen we doen nu en later?
Lama zal uiteenzetten hoe men zichzelf en anderen kan voorbereiden op de dood. Deze spirituele hulp aan levenden en stevenden gebaseerd op de raadgevingen van de Boeddha helpt om de angsten te overwinnen en een zekere gemoedsrust te ontwikkelen tijdens het stervensproces. Raadgevingen die bruikbaar zijn voor iedereen, en zeker voor mensen uit de verzorgende sector.

Plaats: Erfgoedhuis, O.-L.-Vrouwestraat 45, Kortrijk,
Aanvang: 20 uur
Bijdrage: € 7

Iedereen is welkom, u hoeft niet vooraf in te schrijven

Voor meer info over onze activiteiten

Raadpleeg onze website
www.tibetaans-instituut.org/kortrijk of
contacteer ons secretariaat :
Brug der Wijsheid, Hullekenstraat 5, 8510 Marke,
tel/fax 056 204 124 – brug.der.wijsheid@skynet.be

V. Algemene inlichtingen

KALENDER

SEPTEMBER

Zaterdag 15 – zondag 16 Huy Kungfu en Tai Chi
Zaterdag 15 – zondag 16 Cadzand Wat bedoelt de Boeddha met bevrijding? Lama Zeupa
Zondag 16 Schoten Geleid bezoek
Maandag 17 Brussel Stille meditatie
Woensdag 19 Brussel Onderricht De wijsheid als vrouwelijk principe
Donderdag 20 Schoten Onderricht De wijsheid als vrouwelijk principe
Zaterdag 22 – zondag 23 Huy Kennismaking met de meditatie, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 22 – zondag 23 Cadzand Werkweekend Karma yoga
Zaterdag 22 Schoten Dagprogramma Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Zondag 23 Brussel Dagprogramma Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 24 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 25 Brussel Leesgroep
Dinsdag 25 Vorstenbosch, Lama Karta
Woensdag 26 Huy Ritueel van volle maan
Woensdag 26 Brussel Ritueel van volle maan
Donderdag 27 Schoten Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Karta
Zaterdag 29 – zondag 30 Gaume Meditatieweekend in Orval, Lama Karta
Zaterdag 29 – zondag 30 Huy Tibetaanse yoga, Lama Zeupa

OKTOBER

Maandag 1 Schoten Stille meditatie
Maandag 1 Brussel Stille meditatie
Woensdag 3 Brussel Onderricht De vijf skandha's, Lama Karta
Donderdag 4 Schoten Onderricht De vijf skandha's, Lama Karta
Vrijdag 5 Schoten Leesgroep
Vrijdag 5 – vrijdag 26 Pelgrimstocht naar India en Nepal
Maandag 8 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 9 Brussel Leesgroep
Woensdag 10 Brussel Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Zeupa
Donderdag 11 Schoten Sadhana van Mahakala en Tchenrezig, Lama Zeupa
Zaterdag 13 – zondag 14 Stille meditatie, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 13 Kortrijk De vier herinneringen, Lama Zeupa (in het Engels)
Maandag 15 Brussel Stille meditatie
Woensdag 17 Brussel Onderricht De meditatie van Tchenrezig, Lama Zeupa (in het Engels)
Donderdag 18 Schoten Onderricht De meditatie van Tchenrezig, Lama Zeupa (in het Engels)
Vrijdag 19 Gaume Stille meditatie
Vrijdag 19 Huy Stille Onderricht Nyoeng Nee
Zaterdag 20 – zondag 21 Huy Nyoeng Nee, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima
Maandag 22 Brussel Stille meditatie
Woensdag 24 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 25 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 26 Schoten Leesgroep
Vrijdag 26 Huy Ritueel van volle maan
Zaterdag 27 oktober Huy Amitabha-initiatie en onderricht over Dewatchen, Lama Zeupa
Zondag 28 – woensdag 31 oktober Huy Amitabha-retraite, samen met Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima

NOVEMBER

Donderdag 1 – vrijdag 2 Huy
Tibetaans voor beginners, Frans Goetghebeur
Zaterdag 3 – zondag 4 Huy Kungfu en Tai Chi
Zaterdag 3 – zondag 4 Cadzand
De vier edele waarheden, Lama Zeupa
Maandag 5 Schoten Sadhana van Sangyee Menla, Lama Zeupa
Maandag 5 Brussel Stille meditatie
Woensdag 7 Brussel Onderricht
Vergankelijkheid, Lama Tashi Nyima
Donderdag 8 Schoten Onderricht
Vergankelijkheid, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 10 Brussel
Congres Spiritualiteit en management
Zondag 11 Huy Kennismaking met het boeddhisme,
Frans Goetghebeur
Maandag 12 Schoten Stille meditatie
Maandag 12 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 13 Brussel Leesgroep
Woensdag 14 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 14 Vorstenbosch Waarom spreekt de
Boeddha zo vaak over dood en vergankelijkheid?
Donderdag 15 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 16 Gaume Stille meditatie, Lama Zeupa
Zaterdag 17 Schoten Dagprogramma
Boeddhisme en wetenschappen, Rob Hoogendoorn
Zondag 18 Brussel Dagprogramma
Boeddhisme en wetenschappen, Rob Hoogendoorn
Maandag 19 – zondag 25 Huy
Dokter Lobsang Teundrub
Maandag 19 Brussel Stille meditatie
Woensdag 21 Brussel Onderricht De twaalf schakels
van afhankelijk ontstaan, Lama Zeupa
Donderdag 22 Schoten Onderricht De twaalf schakels
van afhankelijk ontstaan, Lama Zeupa
Vrijdag 23 Schoten Leesgroep
Zaterdag 24 Huy Toevlucht nemen, Lama Karta
Zaterdag 24 Huy Ritueel van volle maan
Zondag 25 Huy
Inleiding tot het Boeddhisme Frans Goetghebeur
Maandag 26 Brussel Stille meditatie
Maandag 26 Kortrijk
Ons voorbereiden op de dood, Lama Zeupa
Dinsdag 27 Charleroi La Sagesse, Lama Karta
Woensdag 28 – donderdag 29 Brussel
Dokter Lobsang Teundrub
Woensdag 28 Brussel Voordracht
Tibetaanse geneeskunde, dokter Lobsang Teundrub
Donderdag 29 Schoten Sadhana van
Mahakala en Tchenrezig, Lama Zeupa

DECEMBER

Zaterdag 1 – zondag 2 Huy Kungfu en Tai Chi
Maandag 3 – woensdagmiddag 5 Cadzand
Dokter Lobsang Teundrub
Maandag 3 Schoten Stille meditatie
Maandag 3 Brussel Stille meditatie
Woensdag 5 Brussel Onderricht
Methode en wijsheid, Lama Karta
Donderdag 6 Schoten Onderricht
Methode en wijsheid, Lama Karta
Zaterdag 8 – zondag 9 Cadzand
Mahamoedra, Lama Karta
Zondag 9 Schoten Geleid bezoek
Maandag 10 Brussel Stille meditatie
Maandag 10 Schoten Stille meditatie
Dinsdag 11 Brussel Leesgroep
Woensdag 12 – donderdag 13 Schoten
Dokter Lobsang Teundrub
Woensdag 12 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13 Schoten Voordracht
Tibetaanse geneeskunde, dokter Lobsang Teundrub
Zaterdag 15 – zondag 16 Huy
Lodjong, training van de geest, Lama Zeupa
Maandag 17 Brussel Stille meditatie
Maandag 17 Huy Onderricht over de Nyoeng Nee
(het enige onderricht voor de hele serie) 20uur
Dinsdag 18 – woensdag 19 Huy Nyoeng Nee 1
Woensdag 19 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20 – vrijdag 21 Huy Nyoeng Nee 2
Donderdag 20 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 21 Schoten Leesgroep
Vrijdag 21 Gaume Stille meditatie
Zaterdag 22 Schoten
Kennismaking met het Boeddhisme,
Frans Goetghebeur
Zondag 23 Huy Ritueel van volle maan
Maandag 24 – dinsdag 25 Huy Kerstfeest
Woensdag 26 – donderdag 27 Huy Nyoeng Nee 3
Vrijdag 28 – zaterdag 29 Huy Nyoeng Nee 4

JANUARI 2008

Donderdag 3 Huy Onderricht over de
voorbereidende praktijken
Vrijdag 4 – donderdag 31 Huy
Voorbereidende praktijken
Dinsdag 22 Huy Ritueel van volle maan

REISWEG

Hoe bereikt u het Yeunten Ling Instituut in Huy?

- Met de auto vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen.
- U neemt de autosnelweg E 411, richting Namen. Dan neemt u de E 42 richting Luik (Liège) tot afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de richting Huy. Aan de rotonde rijdt u rechtdoor de Maas over. Dan komen er kort na elkaar twee rotondes. Volg nog steeds richting Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Bij de volgende rotonde linksaf, weer richting Hamoir. Deze weg volgt u ongeveer 700 meter; u passeert hierbij een benzinestation (OCTA+) aan de rechterkant. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een witte wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!
- Met de trein neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.
- Bus 97 tot rue Les Golettes en nog 15 minuten lopen.

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brussel?

- Met de metro stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat. Met de stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.
- Met de auto, vanuit het zuiden: via de rotonde van het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechs en rijdt u naar het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- Met de auto, vanuit het noorden: afslag Ring vlak na Zaventem (waar ook de E40 naar Leuven en Luik de Ring verlaat), richting Brussel. Op de Kortenberglaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschaplaan, de tweede rechts is de Olmstraat.
  Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut in Schoten?

- Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 2 à 3 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg:

Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf, Horstebaan. Aan het kruispunt met verkeerslichten, rechtdoor, tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder'. Hier rechtsaf, de Constant Neutjensstraat in. Aan de rotonde, linksom. Aan de volgende verkeerslichten rechtdoor en voor het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder' rechtsaf, Sint-Cordulastraat. Onmiddellijk 1ste straat links, de Venstraat in. De 1ste straat linksaf is de Kruispadstraat . Halverwege deze straat ligt links parking 'het Ven' waar u uw wagen kunt parkeren. Het Tibetaans Instituut bevindt zich op 2 minuten wandelen: aan het kruispunt rechtdoor en na 100 m bent u in het Tibetaans Instituut.

- Met de auto vanuit Hasselt: afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcentrum' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- Met de auto vanuit Breda neemt u de afslag St.-Job-in-'t Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- Per bus: In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplaats bus 610 of 620, 621 op perron 32 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

Routebeschrijving naar het Naropa Instituut te Cadzand, Nederland

- *Vanuit Brussel*:
  E 40 nemen richting kust. De E 40 verlaten aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke. Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Na 1,9 km bij de rotonde verder naar Retranchement (2,5 km). Door Retranchement rijden, voorbij de molen, en de weg volgen naar Cadzand. Na 2,5 km, aan het T-punt bij Cadzand, naar rechts afslaan, en voor de molen naar links de Ringdijk Noord 300 m volgen. De eerste afslag naar rechts is de Vierhonderdpolderdijk, die na 150 m naar rechts afbuigt. Na 1,9 km, op het einde van deze weg, ligt links het Naropa Instituut.

- *Vanuit Antwerpen*:
  via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.

- *Vanuit Kortrijk*:
  via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven.

- *Vanuit Nederland*:
  Via Goes: A 58, via tunnel (TOL) richting Terneuzen/Oostburg. Dan via Schoondijke, bij de rotonde naar links richting Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand. Bij de 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk.

  Via Bergen op Zoom: A12 richting Antwerpen, volg 'Gent - Brugge' via Liefkenshoek-toltunnel , via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke tot aan Westkapelle.

  Via Breda: Volg de Antwerpse ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/Brugge via E 34/N 49). Nadien zoals boven.

- *Met het openbaar vervoer:*

  Vanaf het station Brugge: Op zaterdag neemt u op perron 7 de bus "Connexxion" of "De Lijn" naar Breskens. Ieder uur vertrekt een bus om … uur 54 min. De eerste bus is om 6.54 uur. U stapt af in Sluis – Sint-Annastraat (VVV-kantoor). U komt daar aan om … uur 32 min. U belt minstens 1 uur vooraf (kan ook de dag voordien) de Taxicom 0031 115 63 13 00 voor vervoer van Sluis naar Naropa Instituut. De rit kost 4.60 €.
  Zondag belt u minstens 1 uur voor vertrek voor de rit met de Taxicom van het instituut naar Sluis. De bus naar Brugge vertrekt in Sluis ieder uur (VVV-kantoor) om ... uur 04 min, ten laatste om 21.04 uur.

  Vanaf Vlissingen station: Met fast ferry naar Breskens. OPGELET enkel voetgangers en fietsers!
  In Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3. Vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Vanaf rotonde bij de halte 500 m stappen, eerst 20m richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg nemen. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om de richting aan te geven. 1ste bus vertrekt om 07.12, daarna om 09.20, om de 2 uur. De laatste bus vertrekt om 19.20. De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!

INSCHRIJFFORMULIER VOOR NIEUWE LEDEN 2007 & 2008.

HOE KUNT U LID WORDEN VAN HET INSTITUUT?

We zouden het op prijs stellen dat ieder die gebruik maakt van de activiteiten die onze vier centra aanbieden, zich ook engageert tot een minimale bijdrage als gewoon lid: 30 € per kalenderjaar vanaf 2008.
Het jaar 2007 is echter al sterk gevorderd. Daarom stellen we aan nieuwe geïnteresseerden een aangepaste bijdrage voor waarmee zij een lidkaart voor 2007 en 2008 ontvangen.

VOORDELEN VAN HET LIDMAATSCHAP

1. ***Alle leden genieten van de volgende voordelen:***
   - het abonnement op het Kunchab Magazine (tot en met nummer 1 van 2009);
   - een korting voor de avondvoordrachten in Schoten en Brussel;
   - u hebt de mogelijkheid om boeken, cd's of video's/dvd's te ontlenen in Schoten en Brussel;
   - een korting van 25 % op verblijf en cursussen voor werkzoekenden, 65+ en studenten.

2. ***Bijkomende kortingen naargelang de keuze van het engagement***
   - **gewoon lid**: € 40 voor 2007 en 2008 (i.p.v. € 25 voor 2007 en € 30 voor 2008)
     U ontvangt 5 % korting bij aankopen.
   - **actief lid**: € 200 voor 2007 en 2008 (i.p.v. € 150 per jaar)
     U ontvangt 10 % korting voor verblijf, cursus en aankopen.
   - **lid-weldoener**: € 400 voor 2007 en 2008 (i.p.v. € 300 per jaar)
     U ontvangt 20 % korting voor verblijf, cursus en aankopen.

3. ***Een uniek aanbod: u wordt lid van de vier instituten.***

Naam & voornaam .... m / v

Adres .... Nr. ....

Postcode .... Plaats ....

Telefoonnummer ....

E-mailadres ....

Ik wens mij in te schrijven als:
❑ **gewoon lid 2007 én 2008**: € 40
❑ **actief lid 2007 én 2008**: € 200
❑ **lid-weldoener 2007 én 2008**: € 400

Ik betaal de bijdrage
❑ per jaar
❑ per maand (enkel actief lid of lid-weldoener)

Betaalmethode

❑ een contante betaling in het Instituut van uw keuze.
❑ een overschrijving of een doorlopende opdracht

* in België: naar rekeningnummer 220-0493023-08 ten name van het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten.

* in Nederland: naar rekeningnummer 97.25.37.961 ten name van het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand.

Vergeet niet de vermelding over uw keuze van lidmaatschap.

Datum .... Handtekening ....

U stuurt dit formulier terug naar:
Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, per post of per fax: 03 685 09 91.

KUNCHAB MAGAZINE

Kwartaalblad van het Tibetaans Instituut vzw

a | 2007418



Institut Yeunten Ling asbl
Château du Fond l'Evêque
4 prom Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
Tel. : +32 (0)85 27 11 88 fax : +32 (0)85 27 11 99
Fortis : 240-0291015-19 Banque de la Poste : 000-1286817-15
IBAN : BE39 2400 2910 1519 - BIC GEBA BE BB
yeunten-ling@skynet.be



Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
Tel.: +32 (0)3 685 09 19 fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-08 Bank van de Post 000-0082782-41
IBAN : BE63 2200 4930 2308 - BIC GEBA BE BB
tibinst@skynet.be



Institut Nalanda asbl
Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
Tel. : +32 (0)2 675 38 05 fax : +32 (0)2 675 38 90
Fortis : 001-3998047-74
IBAN : BE16 0013 9980 4774 - BIC GEBA BE BB
institut-nalanda@skynet.be



Naropa Instituut
Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
Nederland
Tel.: +31 (0)117 39 69 69 fax: +31 (0)117 45 48 15
Fortis: 97.25.37.961
IBAN: NL06 FTSB 0972 5379 61 – BIC FTSBNL 2R
naropa@tibetaans-instituut.org

www.tibetaans-instituut.org